

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к ООП ООО МБОУ «ШАХТЁРСКАЯ СШ №14»
Приказ от 29.08.2023 г. № 110

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Физическая культура»
5-9 классы

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ....	4
III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	6
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура» (5-9 классы) составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании» (№ 55-ІНС от 19.06.2015, действующая редакция по состоянию на 26.04.2022)

3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287.

4. Программы внеурочной деятельности «Физическая культура» (модуль «Спортивные игры»), автор В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013г.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель курса внеурочной деятельности «Физическая культура»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс «Физическая культура» рассчитан на проведение одного часа в неделю, всего 34 часа в год, для 5-9 классов. Формы проведения занятий: однонаправленные занятия, комбинированные занятия, целостно-игровые занятия, контрольные занятия. Занятия построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, ситуациях.

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-9 классы

5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Баскетбол		12	
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
2	Остановки:		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
	«Прыжком»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
	«В два шага»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
3	Передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
4	Ловля мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
5	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
6	Броски в кольцо	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
7	Подвижные игры	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
Волейбол		12	
1	Перемещения	2	https://resh.edu.ru/subject/less

			on/4963/main/
2	Передача	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
5	Прием мяча	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/
6	Подвижные игры и эстафеты	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
Футбол		10	
1	Стоики и перемещения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	https://resh.edu
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	https://resh.edu
4	Передачи мяча	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Подвижные игры	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Физическая подготовка в процессе занятий			
Итого		34	

6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Баскетбол		12	
<i>Технические действия</i>			
1	Стойки и перемещения	1	https://resh.edu

			.ru/subject/lesson/4963/main/
2	Остановки баскетболиста	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
3	Передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
4	Ловля мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
5	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
6	Броски в кольцо	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
<i>Тактические действие</i>			
7	Игра в защите	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
8	Игра в нападении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
9	Тестирование	1	
10	Игра. Участие в соревнованиях	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
Волейбол		12	
1	Закрепление техники передачи	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/
3	Верхняя прямая подача	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/

4	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
Футбол		10	
1	Остановка катящегося мяча.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Ведение мяча.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Подвижные игры	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Физическая подготовка в процессе занятий			
Итого		34	

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Баскетбол		12	
<i>Технические действия</i>			
1	Стойки и перемещения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
2	Остановки баскетболиста	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/

4	Ловля мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
5	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
6	Броски в кольцо	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
8	Игра в нападении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
9	Тестирование	1	
10	Участие в соревнованиях	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
Волейбол		12	
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/
3	Закрепление техники передачи	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
4	Верхняя прямая подача	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/

6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
Футбол		10	
1	Удар по мячу	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Игра по упрощенным правилам.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Подвижные игры.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Физическая подготовка в процессе занятий			
Итого		34	

8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Баскетбол		12	
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Остановки баскетболиста	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
4	Ловля мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
5	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/

6	Броски в кольцо	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
8	Игра в нападении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
9	Диагностирование и тестирование	1	
10	Участие в соревнованиях	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
Волейбол		12	
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
2	Прямой нападающий удар	1	
3	Совершенствование верхней прямой подачи	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
5	Двусторонняя учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
6	Одиночное блокирование	2	
7	Страховка при блокировании	2	
Футбол		10	
1	Удар по мячу	2	https://resh.edu
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Участие в соревнованиях	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого	34	

9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Баскетбол		12	
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
2	Остановки баскетболиста	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
3	Передача и ловля мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
4	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
5	Броски в кольцо	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
8	Игра в нападении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/
9	Диагностика и тестирование	1	
10	Двухсторонняя игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
11	Судейство и организация соревнований	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
12	Участие в соревнованиях	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
Волейбол		12	
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
2	Передача двумя руками назад	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
3	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
5	Одиночное блокирование и страховка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
6	Двусторонняя учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
7	Командные тактические действия в нападении и защите	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
8	Судейская практика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
9	Соревнования	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
Футбол		10	
<i>Техника игры:</i>			
1	Удары по мячу, остановка мяча	1	https://resh.edu
2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Отбор мяча, перехват мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Вбрасывание мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Техника игры вратаря	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Тактические действия, тактика вратаря	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Тактика игры в нападении и защите	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Судейская практика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Соревнования	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого	34	

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью

17 (семнадцать)
страниц



Директор МБОУ
«Шахтерская СШ№14»

Т.В.Гетьманцева